

～在宅医療・介護の連携拠点～

宇陀市医療介護あんしんセンターから

電話番号等の
間違い注意!

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

第1回 オレンジカフェ 開催!

7月28日に宇陀市立病院において、開催しました。
オレンジカフェとは、『認知症の方やその家族が、ホッと一息ついて
日頃の溜まった想いを語れる場』です。

今回は一般参加5名(認知症の方1名、介護する家族の方3名、
入院中の方1名)と、専門職5名が参加しました。



認知症についてのミニ講座や、コーヒーを飲みながら語り、
体操、ゲーム、歌と楽しい時間を過ごしました。

今後は奇数月の第3金曜日に定期開催していく予定です。
(次回は11月17日) 申し込みは不要です。
みなさんの参加をお待ちしています。



オレンジ色のTシャツに応援を!

RUN伴(ランとも)とは、認知症になっても安心して暮らせる地域になることを目指し、認知症の人や家族、支援者、一般の人が少しずつリレーをしながら、北海道から沖縄まで日本縦断します。市では、10月15日(日)午前8時30分に市役所を出発し、市内各所を走ります。見かけられましたら応援をお願いします。詳細ルートはお問い合わせください。



日常のささいな疑問も専門職の方に相談できました。

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

～健幸運動教室のご案内～

11月から、介護保険サービスを利用していない65歳以上の方を対象に、「健幸運動教室」を開催します。

- 【開催場所】** 大宇陀温泉あきののゆ
- 【期 間】** 11月～3月(全15回)
- 【内 容】** ①温泉エクササイズ(定員10名) 毎週火曜日 10:30～11:30
②健幸ストレッチ教室(定員15名) 毎週水曜日 14:00～15:00
- 【参加費】** 1回500円(入浴券付) ※送迎はありません。
- 【準備物】** 運動しやすい服装・上靴・タオル・水筒・水着(温泉エクササイズ)
- 【申込先】** 大宇陀温泉あきののゆ
- 【申込方法】** 電話で申し込みはできません。大宇陀温泉あきののゆに備え付けの申込用紙で申し込みください。
- 【申込期間】** 10月2日(月)～18日(水)の営業時間内
※申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。なお、多くの市民の方に参加していただきたい事業ですので、新規の申込者を対象とさせていただきます。
定員に満たない場合は実施しない場合があります。
- 【問合せ】** 大宇陀温泉あきののゆ(☎83・4126)
介護福祉課(☎82・3675 / IP ☎88・9088)
※介護福祉課での申し込みはできません。

健康ポイント
健康事業

≪10月のウェルネスイベント≫

下記のイベントに参加すると、健康ポイントが5ポイントもらえます!!



●うだ産フェスタ2017 宇陀市薬草文化祭

【日時】 10月21日(土) 22日(日)

【場所】 総合体育館周辺
※詳細は折込チラシをご覧ください。

●すくすくフェスティバル

【日時】 10月26日(木) 午前10時～11時30分

【場所】 総合体育館
※詳細は16ページをご覧ください。